सवालीराम

सवाल: आम जहाँ से टूटता है, उस काले हिस्से का चोप गले में खराश क्यों पैदा करता है?

- मृगांक चमोली, कक्षा-5,
केन्द्रीय विद्यालय, पौड़ी, उत्तराखण्ड

जवाब: क्या आपको आम खाना पसन्द है? मुझे तो बहुत पसन्द है। अपने बचपन की सबसे स्नेहपूर्ण यादों में से एक आपके साथ साझा करती हूँ - गर्मियों के दिनों में मैं और मेरी छोटी बहन स्कूल से घर तक भागकर आते थे। हमारे घर आने पर माँ फ्रिज से आम निकालती, आधे आम से हमारे लिए मैंगो शेक बनाती, और आधा आम काटकर हमें खाने को देती। यह मेरे पूरे दिन का सबसे पसन्दीदा हिस्सा हुआ करता था।

बरसात और गर्मियों के मौसम में आम घर-घर में देखने मिलता है। बच्चे और बड़े, दोनों एक-समान चाव से इसे खाते हैं। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि भारत में आम की खेती लगभग 5000 साल पहले शुरू हुई थी। आम को फलों का राजा यूँ ही नहीं कहा जाता - एक सर्वे के अनुसार आम दुनिया का सबसे पसन्दीदा फल है। यह बेहद स्वादिष्ट तो होता ही है, और इसके साथ-साथ अनेक पोषक तत्वों से भरा होता है।

आम एंटीऑक्सीडेंट गुणों के साथ-साथ सुरक्षात्मक यौगिकों का एक अच्छा स्रोत है, और इसमें विटामिन A और विटामिन C भरपूर मात्रा में होते हैं। यह भी पाया गया है कि आम हमारे पाचन तंत्र को ठीक रखने में और त्वचा की कोमलता बरकरार रखने में भी मददगार होता है। भारत में आम को प्रेम का प्रतीक माना जाता है, और अक्सर तोहफे के तौर पर आम की टोकरी दी जाती है। भारत में बड़े पैमाने पर आम उगाने वाले राज्यों में उत्तर-प्रदेश, आंध्र-प्रदेश, कर्नाटक, बिहार, और तेलंगाना प्रमुख हैं। 'चौसा आम' जो कि आम की सबसे मीठी किस्मों में से एक है, उत्तर-प्रदेश में पाया जाता है। इस नस्ल के आम हरे-पीले रंग के होते हैं, और उनमें भरपूर गूदा होता है।

मध्य प्रदेश के लगभग हर ज़िले में आम की खेती की जाती है। प्रसिद्ध किस्मों के अलावा, राज्य में आम की कुछ कम ज्ञात किस्में भी पाई जाती हैं, जो कि स्थानीय लोगों द्वारा बड़े चाव से खाई जाती हैं। मध्य प्रदेश में मशहूर 'नूरजहाँ' आम भी पाए जाते हैं। इस किस्म के एक आम का वज़न 3.5 किलोग्राम तक हो सकता है,



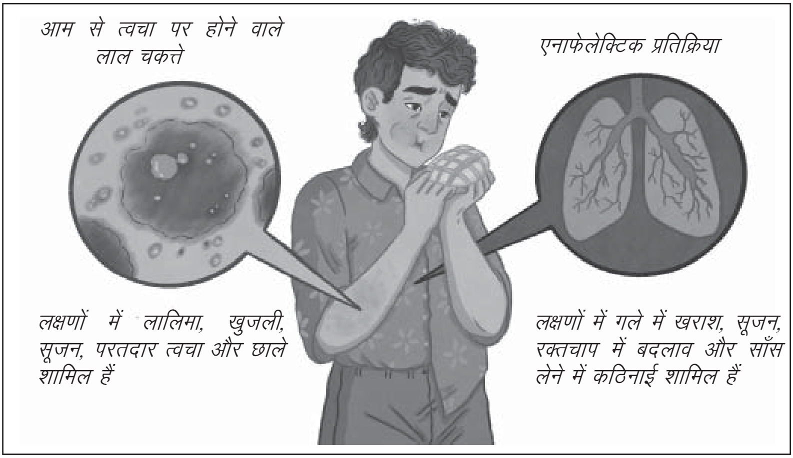
एक नूरजहाँ आम कई सामान्य आमों के बीच।

और कीमत एक हज़ार रुपए प्रति आम तक होती है। चूँकि यह किस्म सीमित संख्या में ही उगाई जाती है, इसकी बुकिंग महीनों पहले ही कर दी जाती है।

क्यों होती है आम से गले में खराश?

आम खाते वक्त कई लोग महसूस करते हैं कि आम के डण्ठल के आसपास के काले हिस्से का चोप गले में खराश पैदा करता है। आइए, समझने की कोशिश करते हैं कि ऐसा क्यों होता है। आम के छिलके में, और खासकर उसके डण्ठल के आसपास एक खास किस्म का रसायन पाया जाता है जिसका नाम है 'यूरुशिओल' (urushiol)। आम खाते हुए जब यह रसायन त्वचा के सम्पर्क में आता है तो किसी-किसी व्यक्ति के होंठ और उसके आसपास के हिस्से में छाले हो जाते हैं। कभी-कभी आम को छूने भर से भी त्वचा में खुजली हो सकती है। यह भी यूरुशिओल के कारण ही होता है।

आम एनाकार्डियेसी कुल का पौधा है। इस कुल के कई पौधों में ऐसे पदार्थ पाए जाते हैं जो एलर्जी पैदा करते हैं। किसी खाद्य पदार्थ में एलेर्जीनिक गुण होने का अर्थ है कि अगर हम उस पदार्थ को खाएँ तो हमें एलर्जी हो सकती है। आम में उपस्थित यह एलर्जेन ओरल एलर्जी सिंड्रोम (ओ.ए.एस.) से पीड़ित व्यक्तियों में लक्षणों को ट्रिगर करता है। ओ.ए.एस. के लक्षणों में मुँह या गले में खुजली, झुनझुनी और सूजन शामिल है। कुछ व्यक्तियों में, यूरुशिओल से सम्पर्क होने पर त्वचा पर एलर्जी हो जाती है। आम की चोप से गले में खराश होने का कारण भी यूरुशिओल ही है। इस रसायन की वजह से कुछ लोगों में गले में खराश के साथ-साथ दर्द और सूजन भी हो सकती है। विभिन्न व्यक्तियों की



यूरुशिओल के प्रति संवेदनशीलता अलग-अलग होती है। इस परेशानी से बचने के लिए करना सिर्फ इतना है कि आम को छीलने से पहले हल्के गर्म पानी से धो लें या फिर आम चूसने से पहले उसके डण्ठल की ओर का शुरुआती रस थोड़ा-सा निकाल दें। ऐसा करने से आप आम का आनन्द यूरुशिओल के कारण होने वाली गले में खराश के बिना ले पाएँगे!

श्रेया: इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ साइंस एजुकेशन एंड रिसर्च, मोहाली में जीवविज्ञान की छात्रा हैं। रचनात्मक लेखन में रुचि। वे शब्दों के माध्यम से विज्ञान और दुनिया के बारे में लोगों के अन्दर आश्चर्य की भावना को बढ़ाने में भूमिका निभाना चाहती हैं।

इस बार का सवाल: कबूतर या पक्षी कंकड़ को कैसे पचाते हैं?

शिक्षक, डाइट, 2022
मुज़फ्फरपुर, बिहार

आप हमें अपने जवाब sandarbh@eklavya.in पर भेज सकते हैं।

प्रकाशित जवाब देने वाले शिक्षकों, विद्यार्थियों एवं अन्य को पुस्तकों का गिफ्ट वाउचर भेजा जाएगा जिससे वे पिटाराकार्ट से अपनी मनपसन्द किताबें खरीद सकते हैं।